

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN PENGHARGAAN DIRI
SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS KATOLIK SANG TIMUR, KEBON
JERUK, JAKARTA**

THERESYA DWI PRAYUANI

Alumni Bimbingan dan Konseling FKIP, Unika Atma Jaya

Abstrak

Penghargaan diri merupakan pemahaman individu terhadap kelebihan dan kekurangan individu, menyukai diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan. Penghargaan diri perlu dibina agar siswa dapat menghargai dirinya secara lebih positif. Pengarahan penghargaan diri ini akan mampu mendukung siswa untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan penghargaan diri siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Instrumen untuk pengumpulan data menggunakan skala penilaian. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara variabel kecerdasan emosional dan penghargaan diri.

Kata kunci : kecerdasan emosional, penghargaan diri

Abstract

Self-esteem is an individual's understanding of the strengths and weaknesses of individuals , like yourself with all the advantages and disadvantages . Self-esteem needs to be nurtured so that students can appreciate him more positively . Directing awards themselves will be able to support the students to have a high emotional intelligence . The purpose of this study was to determine the relationship between emotional intelligence and self-esteem class XI SMA Sang Timur Catholic . This research is a correlational study . The instrument for data collection using a scale of assessments. The results showed a positive and significant relationship between the variables of emotional intelligence and self-esteem .

Keyword : emotional intelligence and self-esteem

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dengan berbagai potensi yang sudah dimiliki sejak dilahirkan. Ada kemungkinan individu yang tidak menyadari potensi tertentu ada dalam dirinya. Tanpa disadari manusia juga memiliki suatu hal yang penting dalam hidup, tetapi hal ini kurang disadari dalam kehidupannya. Tidak hanya mengajarkan cara berjalan atau cara menampilkan diri secara elegan, bahkan jauh dari itu dirasakan lebih penting membangun *inner beauty*. Keterampilan–keterampilan menampilkan diri dengan penuh percaya diri adalah sarana pelengkap. Namun, yang harus ada terlebih dahulu adalah harga diri. Harga diri merupakan titik terpenting dalam hidup individu karena adanya pemahaman dan penerimaan individu terhadap dirinya yang membuat individu menghargai diri. Menurut Dorman dan John Maxwell (1999) bahwa harga diri merupakan suatu karakter, karakter yang dimaksud adalah sesuatu yang ditampilkan dan menunjukkan apa yang menjadi sifat individu tersebut. Para peneliti lainnya mengatakan bahwa pada masa remaja, anak gadis mengalami lebih banyak penurunan harga diri dibandingkan dengan anak laki-laki (Kling, dkk.,1999;Myajor, dkk.,1999)

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, ada beberapa rumusan permasalahan dalam penelitian,antara lain (1) Bagaimanakah kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur?, (2) Bagaimanakah penghargaan diri siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur?, (3)Adakah hubungan antara kecerdasan emosional dengan penghargaan terhadap harga diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur ?, (4) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur ?, (5) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penghargaan diri siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur ?

KAJIAN TEORITIS

Penghargaan Diri

Penghargaan terhadap harga diri merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya secara singkat harga diri itu adalah bagaimana individu menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, keberhargaan dan bagaimana secara kompeten individu menilai dirinya (Suzanne, 1993).

Menurut Deaux & Wrightsman (dalam, Sawarno & Meinarno 2009) Harga diri adalah Penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri. Adanya pengertian lain mengenai penghargaan diri adalah kemampuan mensyukuri berbagai aspek, baik kemungkinan aspek positif bahkan aspek negatif dan menerima keterbatasan yang ada pada diri kita dan tetap menyukai diri kita. Pengertian lain juga menyatakan penghargaan diri adalah memahami kelebihan dan kekurangan kita, dan menyukai diri sendiri, “dengan segala kekurangan dan kelebihannya.”

Menurut Branden (1992) Penghargaan diri atau *self esteem* memiliki dua aspek yang berhubungan yaitu: (a) *Self Efficacy* (Keyakinan terhadap diri) adanya kenyamanan dalam fungsi pikiran, kemampuan saya untuk berpikir, kemampuan saya dalam menilai, kemampuan dalam memilih dan memutuskan, kepercayaan diri untuk memahami fakta-fakta realitas (nyata) yang masuk dalam ruang lingkup kepentingan dan kebutuhan diri, kepercayaan pada pola pikir dan kemandirian pola pikir, (b) *Self Respect* (Penghormatan diri) adanya sikap menghormati diri berarti jaminan akan nilai dalam diri; sikap afirmatif (penguatan) terhadap hak diri untuk hidup dan bahagia; kenyamanan dalam menyampaikan pikiran, keinginan, dan kebutuhan; serta perasaan sukacita yang merupakan hak alami di dalam diri.

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi atau “*emotional intelligence*” merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. (dalam, Goleman 1999).

Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 1999) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Goleman (2002:513-514) membagi kecerdasan emosional ke dalam lima komponen yaitu: (a) Kesadaran diri: mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Selain itu kesadaran diri juga berarti menetapkan tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. (b) Pengaturan diri: menguasai emosi diri sedemikian sehingga berdampak positif, kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi. (c) Motivasi: menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun seseorang menuju sasaran. Motivasi membantu seseorang mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. (d) Empati: merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami persepektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan berbagai macam orang. (e) Keterampilan sosial: dapat menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMAK Sang Timur Jakarta Selatan. Keseluruhan subjek penelitian berjumlah 177 siswa dengan 32 siswa sebagai subjek untuk ujicoba instrumen dan 145 siswa sebagai subjek pengumpulan data. Siswa kelas XI IPS 3 sebagai responden ujicoba dan siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPS 1, XI IPS 2 sebagai responden pengumpulan data.

Variabel bebas penelitian ini adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan individu dan pemahaman terhadap perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Individu yang cerdas secara emosional memiliki kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Variabel terikat penelitian ini adalah penghargaan diri. Penghargaan diri adalah memahami kelebihan dan kekurangan kita, dan menyukai diri sendiri, dengan segala kekurangan dan kelebihan. Individu yang menghargai dirinya memiliki *self efficacy* (Keyakinan terhadap diri) dimana individu merasakan kenyamanan dalam berpikir sehingga mampu menilai, memilih dan memutuskan, memiliki kepercayaan diri memahami realita (kenyataan), dan pada akhirnya memiliki kemandirian pola pikir. *self respect*

Data dikumpulkan dengan instrument skala penilaian, yang terdiri dari skala penghargaan diri dan skala kecerdasan emosional. Pada instrument penghargaan diri terdapat 66 pernyataan dengan 41 pernyataan. Pernyataan tersebut valid engan reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,946. Instrument kecerdasan emosional terdapat 60 pernyataan dan diperoleh pernyataan valid

sebanyak 28 pernyataan. Pernyataan tersebut valid dengan reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,917.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data

Hasil pengolahan data variabel penghargaan diri dan kecerdasan emosional dibuat berdasarkan tingkat persentase. Data mengenai penghargaan diri dan kecerdasan emosional dikelompokkan dalam tiga klasifikasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 1. Klasifikasi variabel penghargaan diri

Kelas	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
151-205	Tinggi	48	33
96-150	Sedang	97	67
41-95	Rendah	0	0
Total		145	100

Klasifikasi variabel penghargaan diri berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa siswa SMAK Sang Timur memiliki tingkat penghargaan diri pada klasifikasi sedang yaitu sebanyak 97 orang (67%), siswa yang memiliki tingkat penghargaan diri tinggi sebanyak 48 orang (33%), dan tidak ada siswa yang memiliki penghargaan diri dalam klasifikasi rendah. Berdasarkan

gambaran data tersebut penghargaan diri siswa SMAK Sang timur berada pada tingkat yang sedang.

Tabel 2. Klasifikasi variabel kecerdasan emosional

Kelas	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
80-110	Tinggi	110	76
51-79	Sedang	35	24
22-50	Rendah	0	0
Total		145	100

Klasifikasi variabel kecerdasan emosional berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa siswa SMA Katolik Sang Timur memiliki tingkat kecerdasan emosional pada klasifikasi tinggi sebanyak 110 orang (76%), siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang sebanyak 35 orang (24%). Tidak ada siswa yang memiliki kecerdasan emosi dalam klasifikasi rendah. Sebagian besar (79%). Berdasarkan atas gambaran data tersebut dapat disimpulkan kecerdasan emosional Siswa SMAK Sang timur berada pada tingkat kecerdasan emosional yang tinggi.

Hasil analisis hubungan antara skor variabel kecerdasan emosional dan penghargaan diri Siswa SMA Katolik Sang mendapatkan koefisien korelasi sebesar 0,574 dengan nilai *P-value* sebesar 0,000. Oleh karena taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari nilai signifikan yang ditetapkan peneliti sebesar 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penghargaan diri. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional siswa SMA Katolik Sang Timur semakin tinggi pula penghargaan diri siswa SMA Katolik Sang Timur. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional siswa SMA Katolik Sang Timur maka semakin rendah pula penghargaan diri siswa SMA Katolik Sang Timur.

PEMBAHASAN

Hasil analisis korelatif antara kecerdasan emosional dan penghargaan diri menunjukkan hasil yang signifikan yaitu terdapat hubungan dengan arah yang positif antara kedua variabel tersebut. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dari Hana (2013) yang mengatakan bahwa ada hubungan kecerdasan emosional dengan *self esteem* (harga diri) siswa SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar Tahun Ajaran 2012-2013 dengan hasil semakin tinggi kecerdasan emosional siswa maka semakin tinggi *self esteem* (harga diri) siswa tersebut.

Pendapat Bar-On (dalam Stein dan Howard, 2000) yang membagi kecerdasan emosional ke dalam lima ranah, salah satunya ranahnya adalah ranah intrapribadi terkait dengan kemampuan individu untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri. Hal ini melingkupi (1) Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku tersebut terhadap orang lain; (2) Sikap asertif adalah kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan, membela diri dan mempertahankan pendapat; (3) Kemandirian adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri, berdiri dengan kaki sendiri; (4) Penghargaan diri adalah kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan,

dan menyenangkan diri sendiri meskipun memiliki kelemahan; dan (5) Aktualisasi diri adalah kemampuan mewujudkan potensi yang dimiliki dan merasa senang (puas) dengan prestasi yang diraih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi.

Berdasarkan pendapat Bar-On tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa untuk memiliki kecerdasan emosional dalam ranah intrapribadi, individu harus memiliki adanya penghargaan diri dalam diri individu. Demikian pula siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur yang memiliki penghargaan diri yang positif dimana siswa SMA Katolik Sang Timur mengenali kelemahan dan kelebihan dan tetap menerima diri mereka dengan baik, sehingga mampu menampilkan kecerdasan emosional yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan sebagai berikut
Pertama, pada klasifikasi variabel penghargaan diri, siswa SMA Katolik Sang Timur berada pada tingkat klasifikasi sedang, yaitu sebanyak 67%, sedangkan siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur yang berada pada tingkat klasifikasi tinggi, yaitu sebanyak 33% dan tidak terdapat siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur yang berada pada klasifikasi rendah.

Kedua, pada klasifikasi variabel kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur berada pada tingkat klasifikasi tinggi, yaitu sebanyak 76%. Sedangkan siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur yang berada pada tingkat klasifikasi sedang yaitu sebanyak 24% dan tidak terdapat siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur yang berada pada tingkat klasifikasi rendah.

Ketiga, berdasarkan hasil perhitungan korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel kecerdasan emosional dan penghargaan diri siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur. Apabila kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur tinggi maka tinggi pula penghargaan diri siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur yang dimiliki, demikian pula sebaliknya.

SARAN

Pertama, Kepala Sekolah diharapkan memperoleh gambaran mengenai kondisi kecerdasan emosional dan penghargaan diri siswa/i-Nya dengan mendukung kegiatan yang telah direncanakan dan menjadi program guru BK. Merencanakan kegiatan untuk para siswa dengan kegiatan yang dapat dilakukan adalah memberikan workshop/penyuluhan dengan tema “*who am I*”, memberikan dinamika kelompok, dan mendukung guru BK dengan menyediakan fasilitas-fasilitas, sarana dan prasarana guna menunjang guru BK dalam memberikan pendidikan karakter dan melakukan konseling.

Kedua, Wali kelas SMA Katolik Sang Timur mengadakan pertemuan yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali untuk dapat mengetahui dan melihat perkembangan siswa kelas XI SMA Katolik Sang Timur dan untuk melihat sejauh mana kecerdasan emosional dan penghargaan diri kelas XI SMA Katolik Sang Timur sehingga adanya gambaran tersebut guru pembimbing dapat merencanakan suatu program yang dapat digunakan untuk mengembangkan karakter peserta didik terutama kelas XI SMA Katolik Sang Timur .

Ketiga, Guru Bimbingan dan Konseling SMA Katolik Sang Timur Memberikan bantuan kepada peserta didik berupa kegiatan penanaman karakter berupa materi-materi mengenai penghargaan diri yang sehat dan kecerdasan emosi yang sehat, sehingga peserta didik memiliki karakter penghargaan diri dan kecerdasan emosional yang baik yang dapat membantu kehidupan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Keempat, Kepada peneliti lain yang berminat untuk meneliti variabel yang sama dengan peneliti diharapkan dalam penyusunan instrumen kecerdasan emosional untuk

memperbanyak jumlah indikator dan pernyataan pada komponen-komponen yang diukur, agar pernyataan pernyataan mewakili variabel yang diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S. (2006). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Battle, J (1990). *Self-Esteem Research: A summary of relevant findings edmoton*. Albert: James Battle and Associates.
- Battle, J. (1990). *9 to 19 : Crucial years for self-esteem and the curriculum*. New York: Teachers College Press.
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem*. Florida: Health Communications, Inc.
- Branden, N. (1999). *Kiat jitu meningkatkan harga diri*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.

- Chandra, M.G. (2009). *Hubungan antara persepsi siswa terhadap pola asuh orang tua dengan harga diri siswa di SMPK 5 BPK Penabur*. Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Atma Jaya
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- (2000). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- (2009). *Emotional intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Hamzah B. Uno & Masri Kudrat Umar (2009). *Mengelola kecerdasan dalam pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hana. D. (2013). *Hubungan kecerdasan emosional dengan self esteem (harga diri) siswa SMA NEGERI 1 DOLOK BATU NANGGAR TAHUN AJARAN 2012 -2013*. Diunduh dari <http://digilib.unimed.ac.id/hubungan-kecerdasan-emosional-dengan-self-esteem-harga-diri-siswa-sma-negeri-1-delok-batu-nanggar-tahun-ajaran-2012--2013-28287.html>
- Harill, S. E. (1993). *Empowering teens to build self-esteem*. Castle Rock: Innerworks Publishing.
- Hein, (1999). *Definisi kecerdasan emosional*. Diunduh dari <http://teorionline.wordpress.com/2010/01/26/definisi-kecerdasan-emosional-eq/>.
- Martin, D. A. (2003). *Emotional quality management*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Oktario B.M.S. (2011). *Harga diri remaja yatim piatu*. Diunduh dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23075/3/Chapter%20II.pdf>.
- Patton. P. (1998). *EQ- kecerdasan emosional pelayanan sepenuh hati*. Jakarta: PT Pustaka Delapratasa.
- Sarwono, W., & Meinarno, A. (2011). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Stein, J., & Book, E. (2002). *Ledakan EQ: 15 prinsip dasar kecerdasan emosional meraih sukses*. Bandung: Kaifa.
- Supardi. (2013). *Aplikasi statistika dalam penelitian*. Jakarta: change publication.
- Yunita. Z. (2011). *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap perilaku delinkuen Pada Remaja Laki-Laki*. Diunduh dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23382/3/Chapter%20II.pdf>

